

25 FASTEN UND BETEN

Fasten ist eine lobenswerte Übung, und wir haben allen Grund zu beklagen, dass sie heutzutage von den Christen derart vernachlässigt wird.

Matthew Henry

Ich frage mich, ob wir je wirklich gefastet haben. Ich frage mich, ob es uns je geschwam hat, dass wir Fasten einmal erwägen sollten. Tatsache ist, dass wir das ganze Thema aus unserem Leben vollkommen verdrängt haben, noch mehr: ganz aus unserem Denken als Christen.

D. Martyn Lloyd-Jones

Jesus hat das Fasten weder verwerfen noch gering achten wollen... Seine Absicht war, dem Fasten den angemessenen Platz einzuräumen.

Martin Luther

Fasten und Beten erscheint manchen Christen heute fremdartig. Aber dem Alten oder Neuen Testament erscheint es keinesfalls fremd. Es war der ersten Christenheit nicht fremd, und auch der Zeit der Reformation nicht. Auch den Jahrhunderten danach nicht. Mose, Elia, Hesekiel und Daniel fasteten und beteten. Jesus fastete 40 Tage lang. Paulus und die frühe Christenheit fasteten. In der ersten Zeit des Christentums fastete man jeden Mittwoch und Freitag. Martin Luther wurde kritisiert, weil er zu viel fastete. Johannes Calvin fastete und betete, bis fast ganz Genf sich zu Gott bekehrte. John Knox fastete und betete, und – die schlechte Königin Mary sagte, sie fürchte zwar keine Waffen, aber wohl die Gebete des John Knox. Jonathan Edwards, der Gottes Werkzeug bei der Erweckung in Neu England war, fastete und betete. John Wesley fastete zweimal die Woche. Charles Finney, einer der größten geistlichen Leiter der Geschichte, fastete und betete. Auch D. L. Moody war Gebet unter Fasten sehr vertraut.

- **WAS BEDEUTET FASTEN UND BETEN?**

Zunächst: Es handelt sich um eine Sonderform des Gebetes, nämlich unter Fasten.

Warum aber sollte ein Mensch fasten? Wird er so Gott beeindrucken können? Nein, es geht beim Fasten in erster Linie um den Beter, der sich Gott verstärkt zuwenden möchte.

- Unter Fasten zu beten bedeutet, dass man Gott an erste Stelle setzt. Es gibt Zeiten, in denen wir essen und trinken können, arbeiten, schlafen und die Segnungen des normalen Alltagstrotts unseres Leben genießen. Aber es gibt auch Zeiten, in denen wir uns von alldem abwenden und Gottes Angesicht verstärkt suchen müssen, indem wir fasten und beten. Fasten ist eine Herzenshaltung, in der wir unser Normalleben unterbrechen, um für eine besondere Sache oder ein gezieltes Anliegen zu beten.

- Fasten bedeutet auch, dass man anhaltend betet. Es bedeutet, Ernst zu machen mit Gott, zu beten, bis man die Antwort gefunden hat – sei sie ein Ja oder ein Nein – oder weiter zu warten.
- Fasten ist ein wirksames Verfahren, wie wir Hindernisse und Lasten loswerden können, so dass wir effektiv beten und uns dem Beten voll widmen können.
- Fasten kann ein Ausdruck des Trauerns sein, der Betrübnis, aber es enthält auch ein Element der Entschiedenheit und Festigkeit.
- Im Alten Testament fasteten die Menschen oft als Zeichen der Demütigung (*Levitikus. 23,27*). Im Endeffekt bedeutet Fasten, dass wir unsere „Herzen zerreißen“, sie also ganz offenlegen und nichts mehr zurückhalten, dass wir unser eigenes Herz hingeben und nicht länger behaupten, es sei „im Grunde doch gut“, sondern einräumen, dass es vor Gott nicht bestehen kann. Wir bekennen im Fasten unsere Sünden und wenden uns Gott ganz neu zu (*Joel 2,13-13*).
- Der Herr hat auch vorgesehen, dass Fasten manchmal ein Element der Fröhlichkeit und Freude enthält (*Sacharia 8,19*).
- In *Jesaja 58,6-7* finden wir die Herzenshaltung beschrieben, die wir während des Fastens und Betens haben sollten. Das Ergebnis ist Segen, wie in *Jesaja 58,8-14* festgehalten.

Jesus Christus hat nur eine Bedingung vor das Fasten gesetzt – Aufrichtigkeit. Er verbietet es nirgends, und Er sagt auch nirgends, es sei unnötig zu fasten und zu beten. In *Matthäus 6,16-18* gibt Jesus gewissen Vorschriften für das Fasten. Fasten und Beten sind eine intensivere Form des (reinen) Betens. Es mag sein, dass Sie Jahre für eine besondere Sache gebetet haben – ohne Antwort. Es gibt eine Alternative. Versuchen Sie es mit Fasten und Beten. Gebet unter Fasten führt immer zu persönlicher Heiligung, und Gott erhört ein Gebet, das aus reinem Herzen kommt. Fasten und Beten betont auch, wie ernst es Ihnen mit dieser Sache ist. Manchmal erfordert die Lage es einfach, dass Fürbitter fasten und beten. Es gibt genügend Hinweise darauf, was Fasten und Beten in der Geschichte so manchen Landes schon bewirkt hat, und wie es so manche Umstände entscheidend beeinflusst hat.

• **WAS BRINGT ES, WENN ICH FASTE UND BETE?**

- Hilfe in Not (*Josua 7,6; Richter 20,26; Esra 8,21-23*). Fasten hat zu Befreiung aus Krisenzeiten geführt und aus anderen besonderen Notlagen.
- Man findet heraus, was falsch gelaufen ist. Manchmal müssen wir wie Josua und die Ältesten fasten und beten, die eine Niederlage in der Stadt Ai einsteckten, ohne zu wissen, warum. Erst als sie fasteten und beteten, erkannten sie, was die Ursache für diese Niederlage gewesen war.
- Es kann uns dazu verhelfen, wieder den Sieg über die Sünde davonzutragen.
- Wir können beim Fasten und Beten himmlische Weisheit und Offenbarung erlangen (*Jeremia 33,3; Daniel 9,2-3; 9,21-22, 10,2-3*).
- Oft werden andere gesegnet, wenn wir für sie fasten und beten (bspw. noch unerlöste Menschen oder Leute, die in einer Krise stecken).

- Die Kirchengeschichte zeigt, dass Erweckungen sehr oft Fasten und Beten vorausgegangen ist, manchmal einzelner Gläubiger, oft aber zunehmender Mengen von Fürbittern, die fasteten.
- Wir stellen in *Ester 4* fest, dass eine ganze Nation durch Fasten und Beten gerettet wurde.
- Gott rettete Ninive, weil die Bewohner fasteten, beteten und Buße taten (*Jona Kapitel 2 und 3*).
- Schauen Sie sich die Segnungen an, die in *Jesaja 58,8-14* versprochen werden, wenn wahrhaft gebetet und gefastet wird.
- Fasten und Beten bewahrt uns vor Hochmut (*Psalms 69,10*).
- Fasten zügelt den Körper und hilft uns, ihn im Griff zu behalten (*1. Korinther 9,27, 1. Korinther 6,13-20*).

• **VERSCHIEDENE FORMEN DES FASTENS**

- Normales Fasten: Sie nehmen eine gewisse Zeit keine feste Nahrung zu sich und trinken nur Wasser.
- Komplettes Fasten: Sie nehmen eine gewisse Zeit gar nichts zu sich – weder Nahrung noch Flüssigkeit.
- Teilfasten: eine feste Zeit auf gewisse Nahrungs- oder Genussmittel (wie Süßigkeiten oder Zigaretten) verzichten und/oder dabei weniger essen und trinken. Während eines Teilfastens kann man bspw. nur Wasser und Brot zu sich nehmen.

• **WAS FASTEN NICHT IST/FALSCHES FASTEN**

- Fasten Sie nicht, um Segen von Gott zu „verdienen“ oder zu erwirken.
- Fasten Sie nicht anstelle von Gehorsam.
- Fasten Sie nicht, um andere zu beeindrucken.
- Fasten Sie nicht nur äußerlich.
- Machen Sie Fasten nicht zu einem zusätzlichen Gesetz in Ihrem Leben.

Viele Leute haben Angst vor dem Fasten. Aber so lange bei Ihnen keine besonderen medizinischen Gegebenheiten vorliegen, ist diese Angst unbegründet. Fasten ist normalerweise ungefährlich. Es ist sogar gut für den Körper. Der zweite und dritte Tag sind in der Regel etwas schwieriger, wegen der Umstellungen, die im Körper vor sich gehen und wegen der giftigen Stoffe, die Ihr Körper ausscheiden muss, aber danach wird es besser. Wenn Sie noch nie gefastet haben, dann ist es klug, wenn Sie beim ersten Mal nicht länger als 36 Stunden fasten und beten. Sie können die Fastenzeit immer noch ausdehnen, wenn Sie mit all dem erstmal vertraut sind. Versuchen Sie nicht, irgendjemandem durch Ihr Fasten irgendetwas „zu beweisen“ oder einen Fastenrekord zu brechen. Fasten ist eine sehr persönliche Sache zwischen Ihnen und dem Herrn. Erlauben Sie dem Heiligen Geist, Sie darin zu leiten, wie lange Sie fasten und beten sollen. Wer ein normales Fasten angesetzt hat, kann so einige Zeit gefahrlos durchhalten (bis 21 Tage). Es ist noch gar nicht so lange her, dass viele Tausende 40 Tage lange so gefastet und gebetet haben. Aber das Letztere sollte man nur tun, wenn Gott das ausdrücklich gefordert hat.

• **BESONDERE LEITLINIEN FÜR GEBET UNTER FASTEN**

Wenn Sie noch nie gefastet haben, sollten Sie es begrenzen auf 24 bis 36 Stunden.

- Fangen Sie am Vortag damit an, keine Flüssigkeiten einzunehmen, die Coffein enthalten. Der Entzug von Coffein verursacht normalerweise Kopfschmerzen.
- Menschen, die es gewohnt sind, viel Zucker zu sich zu nehmen, haben große Schwierigkeiten mit dem Fasten. Halten Sie aber durch mit dem Fasten, und wenn Sie aufhören, versuchen Sie, künftig weniger Zucker zu nehmen.
- Fasten Sie ohne Flüssigkeitszufuhr nicht länger als drei Tage.
- Wenn Sie Ihr Fasten brechen müssen oder überhaupt aufhören wollen, dann dürfen Sie zunächst nur etwas Leichtes essen, weil der Körper sich ja wieder umstellen muss. Nehmen Sie einen kleinen Teller und häufen Sie ihn nicht voll. Kehren Sie zu Ihren ursprünglichen Essgewohnheiten nur langsam zurück. Das Ende einer Fastenzeit ist auch eine gute Gelegenheit, sich Fehlernährung oder falsche Essgewohnheiten endgültig abzugewöhnen.
- Während der ersten drei Tage scheidet der Körper giftige Abbauprodukte aus, was einen veränderten Körpergeruch hervorruft. Duschen oder baden Sie in dieser Zeit besonders häufig und putzen Sie Ihre Zähne öfter als sonst oder gurgeln Sie häufig mit Mundwasser, weil Fasten Mundgeruch bewirkt, vor allem in den ersten drei Tagen.
- Versuchen Sie, so viel Zeit wie möglich zum Gebet zu reservieren. Normalerweise brauchen Sie Ihre sonstigen Aktivitäten nicht einzuschränken oder umzustellen. Man kann auch gleichzeitig fasten und den ganzen Tag arbeiten. Sie können sogar leichte Formen von Sport und Gymnastik machen. Zum Beispiel können Sie die Zeiten, die Sie sonst zum Essenzubereiten, zum Essen und zum Küche-Aufräumen brauchen, auf Gebet verwenden und auf die Art so lange wie möglich mit Gott allein sein.
- Wenn Sie fasten und beten, ist es am Besten, wenn Sie Ihre normale Gebets-Routine unterbrechen und zum Beten an einen stillen, ruhigen Ort gehen.
- Normalerweise brauchen Sie in einer Fastenzeit: Ihre Bibel, einen Stift, ein Notizbuch und vielleicht ein Andachts- oder ein sonst geistlich aufbauendes Buch, das Sie zur Zeit lesen. Machen Sie sich Notizen davon, was Gott Ihnen ins Herz gibt. Schreiben Sie neue Gedanken auf. Verlassen Sie sich nicht auf Ihr Gedächtnis, sondern schreiben Sie alles Besondere auf.
- Fasten Sie nicht, wenn Sie mit einem dämonisierten oder gebundenen Menschen zu ringen haben. Fasten und beten Sie vorher. Wenn Sie aber im geistlichen Kampf sind, brauchen Sie all Ihre Kraft.
- Es ist gut, wenn andere Gläubige mit Ihnen fasten und beten. Sie können einander anspornen, und es ist ermutigend zu wissen, dass andere sich gleichzeitig voll für dieselben Anliegen einsetzen, fasten und beten. Außerdem können Sie mit Verständnis rechnen, wenn Sie den anderen von irgendwelchen Schwierigkeiten und Anfechtungen erzählen, die Sie beim Fasten und Beten haben könnten.
- Wenn Sie aus medizinischen Gründen nicht fasten dürfen, dann fühlen Sie sich bitte nicht schuldig. Seien Sie nicht trotzig und versuchen Sie nicht, „nun gerade“ zu fasten. Diabetiker und Menschen mit Herzkrankheit sollten besser nicht fasten. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, wenn Sie irgendwelche Zweifel haben.

- Wenn Sie fasten, um von Gott Führung und Ausrichtung zu erhalten, und wenn Sie einen Hinweis erhalten haben, dann seien Sie nicht übereilig. Warten Sie bis zum geplanten Ende der Fastenzeit, besonders, wenn Sie eine lange Zeit gefastet haben. Das wird Ihnen eine bessere Übersicht über Ihr ursprüngliches Anliegen und die gefundene Führung ermöglichen
- Da Fasten eine so sehr persönliche Sache ist, die zwischen Ihnen und Gott stattfindet, versuchen Sie nicht, irgendjemanden zu kopieren oder zu übertrumpfen.
- Trinken Sie viel Wasser während der Fastenzeit.
- Wenn Sie länger als drei Tage gefastet haben, müssen Sie beim Zurückkehren zum normalen Essen unbedingt beachten,...
 - kleine Portionen zu essen
 - langsam zu essen
 - Ihre Bissen intensiv durchzukauen.
 - mit dem Essen aufzuhören, wenn es Ihnen das leichteste Unbehagen bereitet.
 - abzuwarten, bis jedes Unbehagen sich ganz gelegt hat, bevor Sie wieder etwas essen.
 - nicht zu bald zu viel essen.

• **WANN SOLLTEN WIR FASTEN?**

- Wir sollten fasten, wenn der Heilige Geist es uns ins Herz gibt (*Lukas 4,1-2*).
- Wenn ein Einzelner ein ganz besonderes Anliegen hat, bspw:
 - Dieser Mensch möchte gerne erfahren, was Gottes Wille in einer ganz besonderen Angelegenheit ist
 - Sie möchten sich auf eine spezielle Aufgabe vorbereiten
 - In Zeiten des Angriffes und der Versuchung durch den Bösen
 - Wenn der Einzelne merkt, dass er/sie mehr Zeit mit Gott verbringen sollte, um seinen/ihren geistlichen Tank wieder aufzufüllen.
 - Wenn wir vor spezifischen Festungen des Bösen stehen, die wir im Namen Jesu einnehmen sollen.

• **WIE MAN EINEN TAG AUSZEIT NIMMT (RETRAITE)**

Viele Leute gehen zu Retraiten weg, um einen „Tag mit Gott allein“ zu sein. Die Frage ist dann: Was tue ich nur den ganzen Tag? Hier ein Paar bewährte Ideen, wie man einen solchen Tag mit Gott gestalten kann. Sie müssen ausprobieren, was sich für Sie bewährt. Beachten Sie bitte, dass es sich hier nur um Anregungen handelt. Das Wichtigste ist, dass Sie den Tag so füllen, wie es für Sie und Ihr Anliegen richtig ist.

- Sie können damit beginnen, dass Sie nur einen Morgen, einen Nachmittag oder einen Abend solch einer Auszeit nehmen. Wenn Sie erstmal einen halben Tag füllen können, dann können Sie die Zeit der retraite auch ausdehnen.
- Besorgen Sie sich ein Notizbuch, eine Bibel, einen Stift, und wenn Sie wollen, ein gutes geistliches Buch. Oft erweist es sich auch als hilfreich, eine CD mit christlicher Musik mitzunehmen. Suchen Sie sich einen Ort der Stille aus, wo es keine Telefone gibt, stellen Sie Ihr Handy ab und sorgen Sie dafür, dass man Sie in Frieden lässt.

Entscheiden Sie, wie lange Sie unerreichbar sein wollen, wie lange Sie aktiv sein wollen, wie lange stille - und halten Sie sich daran.

- Beginnen Sie ihren „Tag mit Gott allein“ mit Anbetung, Lobpreis und damit, dass Sie vor Gott einfach still sind.
- Wenn Ihr Gemüt unruhig wird und Sie an alles Mögliche andere denken, was Sie tun sollten, dann schreiben Sie es auf. So stellen Sie sicher, dass Sie es nicht vergessen werden. Daher können Sie sich dann beruhigt wieder Gott zuwenden.
- Suchen Sie ein Buch der Bibel aus und fangen Sie damit an, es von vorne bis hinten durchzulesen. Sie können bspw. bei Psalm 1 anfangen oder im ersten Kapitel des Epheserbriefes. Lassen Sie sich Zeit. Lesen Sie jeden einzelnen Vers für sich, fragen Sie bei jedem, was Gott Ihnen damit sagen möchte, denken Sie nach, beten Sie darüber. Wenn Sie mit diesem Vers durch sind, dann gehen Sie zum nächsten. Schreiben Sie die wichtigen Dinge, die Ihnen Gott deutlich macht, auf.
- Nach 30 bis 60 Minuten Bibelstudium können Sie ins direkte Gebet gehen. Nehmen Sie sich Zeit zur Buße und zum Bekenntnis. Schauen Sie sich Ihre Beziehung zu Gott haarklein an. Wenn nötig, können Sie den Fragebogen von Kapitel 26¹ oder die Liste der Sünden aus Kapitel 4² heranziehen. Danach können Sie für Ihre persönlichen Anliegen beten oder für spezifische Wünsche und Nöte. Daran kann sich Fürbitte anschließen. Es ist ungeheuer wichtig, dass Sie sich Zeit lassen. Die Betonung sollte auf der Gemeinschaft mit Gott liegen.
- Sie haben sich vielleicht vorgenommen, für gewisse Anliegen eine gewisse Zeit lang zu beten. Oder Sie suchen Gottes Weisung. In diesem Fall beten Sie für diese Dinge jetzt.
- Wechseln Sie ab zwischen Bibellesen und Gebet. Wenn Sie ein geistliches Buch mitgebracht haben, dann lesen Sie daraus ein Paar Kapitel.
- Sie können auch ein Weilchen schlafen, wenn Ihnen danach ist. Am Ende solch eines Tages werden Sie sich erholt und belebt vorkommen, bereit, sich wieder an die Arbeit zu machen. Wenn es möglich ist, können Sie zwischendurch auch immer wieder ein Paar Stücke christlicher Musik hören.
- Wenn eine ganze Gruppe von Leuten sich zurückzieht zu einer Retraite, in der jeder einen solchen „Tag mit Gott allein“ verbringt, kann man diese Anregungen auch einsetzen und sich alle 2-3 Stunden treffen und austauschen, was man Wichtiges erkannt hat, gemeinsam beten, aber auch gemeinsam vor Gott still sein.

¹ (S. 26.*.)

² (auf S.*.)